

Le silence peut vraiment être d'or

ou *Les choses à ne pas dire aux personnes qui souffrent d'incapacités invisibles*



Lorsque l'on regarde une personne qui paraît bien, cela ne veut pas nécessairement dire qu'elle se SENT bien. Malheureusement, la plupart des gens présument qu'il en est ainsi.

Plusieurs maladies chroniques comme le diabète, le lupus, la sclérose en plaques et la FM peuvent être invalidantes même si cela ne se voit pas.

En effet, on ne peut voir la fatigue, les étourdissements, la faiblesse, les troubles cognitifs, la douleur et d'autres symptômes du genre, mais ceux-ci affectent la performance des personnes qui en souffrent.

Se faire dire qu'elle a l'air bien peut donc blesser une personne qui souffre de tels symptômes et ajouter à sa souffrance morale face à la maladie. Bien des gens n'y pensent pas et, ou minimisent la souffrance de l'autre.

Les trucs à ne pas dire

- « C'est probablement juste le stress ». Cela minimise le diagnostic et sous-entend que la personne souffrante exagère.

- « Je connais quelqu'un qui a cette maladie et elle n'a pas de problème ». Déjà en partant, on ne devrait pas comparer deux personnes ainsi puisque les maladies chroniques se manifestent à divers degrés chez les personnes qui en souffrent.

- « C'est dans ta tête ». Cela suppose que la personne souffrante a provoqué la maladie par ses choix et ses actions. De plus, comme l'affirme la Clinique Mayo « Pour certains, le mot *mental* suppose que la maladie n'est pas une affection médicale légitime ». Le message de l'expression *c'est dans ta tête* dit exactement cela.

- « Tu cherches juste de l'attention et de la pitié ». La personne est alors vue comme étant de caractère faible, impuissante et sans ressources.

Lorsque des problèmes de mémoire, de concentration ou d'autres troubles du genre se présentent, on peut souvent entendre des choses comme « Bien voyons, tout le monde a des problèmes de mémoire avec l'âge », ou « Ça arrive à tout le

monde ça », ou encore « Moi aussi ça m'arrive ». Au lieu d'être réconfortants, ces commentaires ont plutôt comme effet de minimiser la maladie et la souffrance de l'autre.

Bref, les paroles peuvent blesser sérieusement et même affecter la perception qu'une personne a d'elle-même. On n'a qu'à penser à des commentaires comme « Pour une femme, on peut dire que votre rapport est vraiment bien fait ». Cela minimise la femme en général et on sait que cela finit par affecter plusieurs d'entre elles quant à leur vision d'elles-mêmes.

Alors, roulez-vous la langue sept fois avant de parler! Et vous pourriez faire toute la différence pour la personne devant vous qui souffre!

Diane Leroux

